

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03		04		05	Kcal 629 Lip. 26 P. 26 H.C. 72 – Patatas a la riojana – Huevos revueltos con pavo y ensalada – Fruta Pan	06	Kcal 943 Lip. 17 P. 32 H.C. 159 – Cocido de garbanzos – Arroz con verduritas de la huerta – Yogur Pan integral	07	Kcal 663 Lip. 23 P. 42 H.C. 69 – Brócoli con patatas – Pechugas de pollo rebozadas con lechuga y zanahoria – Fruta Pan
10	Kcal 696 Lip. 18 P. 42 H.C. 92 – Lentejas con verdura – Filete de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	11	Kcal 605 Lip. 17 P. 44 H.C. 68 – Crema de calabacín – Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata – Fruta Pan	12	Kcal 688 Lip. 30 P. 17 H.C. 85 – Sopa de ave con fideos – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	13	Kcal 788 Lip. 19 P. 50 H.C. 94 – Alubias pintas con verdura – Filete de abadejo romana con ensalada – Yogur Pan integral	14	Kcal 797 Lip. 26 P. 43 H.C. 98 – Tallarines con verduras al curry – Carne de ternera asada con verdura – Fruta Pan
17	Kcal 615 Lip. 24 P. 30 H.C. 70 – Puré de verdura – Escalope de cerdo con lechuga – Fruta Pan	18	Kcal 698 Lip. 19 P. 36 H.C. 95 – Lentejas con verdura – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Fruta Pan	19	Kcal 701 Lip. 33 P. 15 H.C. 83 – Frejoles – Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz – Fruta Pan	20	Kcal 740 Lip. 19 P. 29 H.C. 107 – Cocido de garbanzos – Sopa de cocido con fideos – Yogur Pan integral	21	Kcal 790 Lip. 24 P. 29 H.C. 118 – Arroz con tomate – Bacalao en salsa meniere – Fruta Pan
24	Kcal 637 Lip. 16 P. 36 H.C. 87 – Lentejas con verdura – Filete de merluza a la gallega – Fruta Pan	25	Kcal 518 Lip. 22 P. 14 H.C. 66 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz – Fruta Pan	26	Kcal 757 Lip. 11 P. 30 H.C. 126 – Fabada asturiana – Espirales salteados con verduras – Fruta Pan	27	Kcal 783 Lip. 44 P. 46 H.C. 88 – Patatas en salsa verde – Estofado de pollo con verduras – Yogur Pan integral	28	Kcal 818 Lip. 20 P. 43 H.C. 120 – Arroz con magro – Filete de abadejo romana con ensalada – Fruta Pan





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

